



お口と 体の健康

全身の健康はお口から

奥歯までしっかり噛めると、重心が安定して姿勢が良くなり、歩き方も変わります。
お口の健康は、実は全身の健康にもつながっているのです。
自分のお口がどんな状態なのかチェックしてみましょう！



トピックス

TOPICS

- オーラルフレイル知っていますか？
- 春こそ体メンテナンス！



詳細は裏面をチェック！

プチコラム「自立支援とは」 **自分でできることを増やす**

今、介護は「お世話する」から自分でできることを増やす「自立支援」に考え方が変化しています。介護を必要とせずに生活するために、できることから予防を始めましょう。

オーラルフレイル知っていますか？

オーラルは口、フレイルは虚弱という意味で、加齢などによって口の働きが衰え、食欲が落ちる状態のことを「オーラルフレイル」と言います。



口の機能の低下

食欲が低下し、**やせや筋力の低下、認知機能の低下**につながることも！

心身機能の低下

かかりつけ歯科医を持ちましょう



虫歯や歯周病の初期は、自覚症状がありません。自分のお口の状態が悪化していても、気が付かないということもあるかもしれません。

かかりつけ歯科医を持つと、早期発見・治療につながり安心です！



まずは、**年1回の歯科健診**からお口のケアをはじめましょう

春こそ体メンテナンス！

お口の健康と併せてチェックしておきたいのが、体の健康です。

体メンテナンスには**健診がおすすめ**



市の健診の3つのメリット

- ✓ 料金が安い
- ✓ 対象年齢であればどなたでも受診できる
- ✓ 都合に合わせて受診日を選べる

健診を受けるには

「**健康診査等の受診意向調査書**」を



(※)黄緑色の封筒に入れて1月下旬ごろに各世帯へご案内しています。

提出した人

申し込んだ健診の案内がご自宅に届きます。受診日に忘れずに会場に行きましょう。

提出していない人

健康づくり課 ☎34-5443にお問い合わせください。

病気の進行に気が付かなかったということがないようにまずは健診を！

各健診の日程など詳細はこちら



次回
予告

夏号2023.6発行予定

編集後記

新年度が始まる時期は、何か新しいことを始めるにはぴったりな季節のように思います。今回ご紹介した健診の受診の他にも、健康のためにちょっとした運動などを始めてみるのもいいかもしれません。

(一体化チーム一同)